



PROGRAMME CYCLOTOURISTE 2016

- Chaque Samedi à 14 H à Bagnoles-Château (à l'arrêt bus, près de l'Eglise)
- Chaque Samedi à 14 H à La Carneille (aux Halles)
- Chaque Samedi, pendant l'année scolaire, école cyclo à 14 H au local terrain de sport
- Chaque Dimanche à 9 H (8 H 15 d'avril à octobre) au C.A. Bagnoles
- Chaque Mardi à 14 H au CAB
- Chaque Mercredi à 14 H à La Carneille (aux Halles)

PROPOSITIONS ...

Le dimanche matin 2 circuits: l'un de 50 à 70 km (hiver - été) à allure convenant à des cyclos d'âge mûr et à des débutants à allure promenade, l'autre de 60 à 80 km (hiver - été) convenant aux chevronnés à allure cyclotouriste, la 1ère partie 20 à 30 km étant commune.

Sorties mensuelles :

2^{ème} Jeudi et 4^{ème} Samedi de chaque mois Randonnée de 120 à 140 km sur la journée

Départ 8 h $\frac{1}{4}$ (9 h) au CAB

10 et 26 mars - 14 et 23 avril - 12 et 28 mai - 9 et 25 juin - 14 et 23 juillet - 11 et 27 août - 8 et 24 sept - 13 et 22 oct

Le tour du canton de Bagnoles Jeudi 10 et/ou Samedi 26 mars départ hôtel de ville

9 h00 - 120 km

Nos organisations 2016

Dimanche 24 Janvier: Galette des rois / Communs du Château

Samedi 27 février : reprise de la saison et photo du groupe au château

Dimanche 6 mars: critérium département jeune cyclo et Concours éducation routière Bagnoles château

Du 02 au 08 avril : séjour jeunes VTT au gîte des 4 vents à Aubusson (63)

Samedi 16 et Dimanche 17 avril: reconnaissance du Bagnoles-Mt St Michel-Bagnoles

Samedi 30 avril : BAGNOLES / MONT-ST-MICHEL / BAGNOLES

Dimanche 12 juin : journée du club

Dimanche 25 septembre : Trans'Andaine VTT

Samedi 19 novembre : Assemblée générale à partir de 17 H

Samedi 17 décembre : Vin chaud

Nos participations :

- Sam 23 avril critérium régional jeune cyclo
- Du 05 au 08 mai : Maxi-verte VTT dans le Quercy (46)
- Les 14 - 15 et 16 mai : Pentecôte à Maltot (14)
- fin mai-début juin : « Toutes à Strasbourg » (défilé dans la capitale Alsacienne le 6 juin)
- - du 09 au 17 juillet : Semaine Nationale et Européenne des Jeunes à Mugron (40)
- dernière semaine de juin : voyage itinérant sur la Vélodyssée (Roscoff-Les Sables d'Olonne)
- Du 31 juillet au 7 août : 78ème Semaine Fédérale de Cyclotourisme à Dijon (Côte d'Or)

- 10 et 11 septembre : Les Roc'h des Monts-d'Arrée (VTT)
- Les sorties extérieures : Calendrier national « Où irons-nous » de la FFCT consultable sur www.ffct.org et calendrier de la Ligue de Normandie sur : www.ffct-lbn.org

N'oubliez pas qu' « *Organiser c'est donner du plaisir mais Participer c'est remercier ceux qui organisent* »

Rappels concernant la sécurité : Une priorité de la FFCT

ROULER EN SECURITE C'EST : RESPECTER + OBSERVER + ANTICIPER + REAGIR

Par conséquent, il faut :

- Respecter le code de la route en toutes circonstances
- Porter un casque
- Adapter son comportement aux conditions de circulation
- Maintenir un espace de sécurité avec le cycliste qui précède
- Voir et prendre toutes les dispositions pour être vu (port du gilet de sécurité obligatoire dès que des lumières s'allument dans les maisons). **Les tenues sombres sont à proscrire absolument car elles vous rendent invisibles des automobilistes, surtout par temps gris.**
- Connaître la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel (faire le 112 depuis un portable ou le 18 depuis un fixe)
- Respecter la nature et l'environnement
- Respecter les autres usagers de la route....

Santé : Suivre des examens médicaux réguliers ; le test à l'effort est préconisé pour les hommes à partir de 45 ans et de 55 ans pour les femmes. Parlez-en à votre médecin. Présentez-lui l'examen médical type.

Quels avantages à adhérer à un club ?

- Une assurance spécifique adaptée au cyclotourisme
- Un accueil convivial et des conseils

- Un calendrier national de plus de 3500 randonnées
- des séjours et des voyages
- des manifestations fédérales à tarifs préférentiels
- L'accès à 350 randonnées permanentes
- Des brevets divers et variés adaptés à tous les niveaux

Alors, n'hésitez pas, rejoignez les cyclotouristes d'Andaine et dîtes-le autour de vous

Pour tout renseignement complémentaire, suggestion ou questions diverses contactez-nous :

Jean Durand (Président de l'Association) Tél . 02 33 37 82 01 ou 06 36 88 71 95

Claude Robillard (Secrétaire) Tél. 02 33 38 28 78 ou 06 73 40 19 95

N'oubliez pas de consulter notre site internet : www.as-andaine.org